



🍌 Glaces Magiques à la Banane – 100% fruit, 100% plaisir !

🍌 Une recette simple, crémeuse et sans sorbetière



🛒 Ingrédients (pour ~6 mini glaces – environ 2 € au total)

- 3 bananes bien mûres 🍌
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature (ou végétal)
- Quelques pépites de chocolat, fraises ou framboises (optionnel)
- Un filet de miel ou sirop d'érable (optionnel)
- Petits moules à glace (ou des pots de yaourt vides + bâtonnets)

👩‍🍳 Préparation magique :

1. Coupe les bananes en rondelles, puis **congèle-les 2 heures minimum**.
2. Mixe les bananes congelées avec le yaourt jusqu'à obtenir une crème onctueuse.
3. Ajoute, si tu veux, des pépites de chocolat ou des petits fruits.
4. Verse dans les moules et plante un bâtonnet.
5. Mets au congélateur au moins 2 heures.

→ Résultat : **des glaces crémeuses, sans sucre ajouté, avec juste la magie du fruit !**

🌈 Astuce magique :

Pendant que les glaces prennent, invite l'enfant à **choisir un nom enchanté pour sa glace** :
"Étoile givrée", "Glace des petits dragons", "Cœur de fée"...

Chaque nom donne une intention positive 🍌🌟



 All rights reserved © 2025 - MissMonnaie.eu